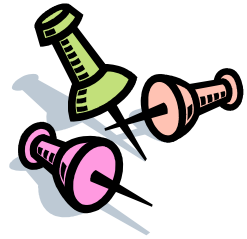




Safety Note

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES
ENVIRONMENTAL HEALTH AND SAFETY



Nota de Seguridad #20

CONCIENCIA DEL ESTRÉS DEL CALOR



O Según el servicio meteorológico nacional, había aproximadamente 2.000 fatalidades calor-relacionadas a partir de 1991-2000. Además, cerca de 25.000 enfermedades o lesiones calor-relacionadas ocurrieron durante el mismo tiempo. Tomando varias precauciones simples, los empleados pueden controlar y/o reducir la exposición a las condiciones que pueden causar el estrés del calor. El código de regulaciones de California, título 8, sección 3395 contiene los requisitos para el control de los riesgos de la enfermedad causada por el calor. Videos en inglés y español de la seguridad del estrés del calor agrícola-relacionada están disponibles de la biblioteca de ANR EH&S al (530) 752-3933.

Afecciones y síntomas del estrés de calor

1. Insolación - la transpiración cesa y el cuerpo no puede regular la temperatura. Víctimas pueden morir si no reciben inmediato tratamiento médico. Caracterizados por: desórdenes, desmayadas, o convulsiones; piel seca y caliente, generalmente rojiza y fiebres altas.
2. Agotamiento del calor - la deshidratación resulta por sudar en exceso durante tiempos de calor. Caracterizado por: fatiga, vértigos, náusea, piel pálida y húmeda y posiblemente un poco de fiebre.
3. Calambres del calor - se piensa ser debido a la pérdida de sal por la transpiración. Caracterizado por espasmos de los músculos en los brazos, las piernas y del estómago durante o después de actividades del trabajo.
4. Síncopa del calor - La deshidratación aún causa la sangre que se le acumule debajo de la cintura del cuerpo aunque esté quieto en pie. Caracterizado por desmayándose mientras esté quieto en pie.
5. Sarpullido del calor - ocurre bajo condiciones calorosas y húmedas donde el sudor no se evapora fácilmente. Caracterizado por irritación y comezón de la piel con un picor y pequeñas ronchas rojas en piel.

Tratamientos para los desórdenes del estrés de calor

1. Insolación - llame al 911 inmediatamente, remoje la ropa de la víctima con agua fresca, mueva la víctima de insolación a un área sombreada y fresca, refrescarle el cuerpo de la víctima.
2. Agotamiento de calor - deje que la víctima descanse en un lugar sombreado y fresco y déle líquidos para beber. No le de líquidos con cafeína tales como refrescos, té helado, o café.
3. Los calambres del calor - deje la víctima que descanse y que beba bebidas sin cafeína.
4. Síncopa de calor - deje que la víctima descanse en un lugar sombreado y fresco y que beba bebidas sin cafeína.
5. Sarpullido del calor - lave y seque la piel. Use ropa floja y mantenga la piel seca.

Precauciones para prevenir desórdenes del estrés de calor

1. Aclimatase a las condiciones meteorológicas que prevalecen.
2. Beba siempre bastante líquidos tales como agua y bebidas de los deportes. Beba por lo menos un cuarto de un galón de agua disponible por persona por hora de trabajo (dos galones para un turno de ocho horas). Evite bebidas con cafeína.
3. Use un sombrero ancho y flojo de verano y de color claro y ropa ligera como de algodón.
4. Haga trabajo vigoroso durante del tiempo más frescos del día de trabajo y descanse frecuentemente en días calorosos.
5. Si siente síntomas de la enfermedad del calor, descanse un poco tiempo en una área sombreada. Su supervisor es responsable suministrarle el acceso a la sombra - ésta puede ser cualquier área donde le protegen contra luz del sol directo, por ejemplo debajo de una sombrilla, una estructura portable o el interior de un edificio o un vehículo con buena ventilación.

Si una víctima que se le dio tratamiento no se recupera de la enfermedad del calor en un tiempo razonable, busque puntualmente la atención médica. Piensa a quien tiene que llamar para atención médica y dirigir a los respondedores de la emergencia a su localización del trabajo o como va a transportar a los empleados a un abastecedor de servicio médico.